

Baldriane

Baldriane (*Valeriana*) sind eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Baldriangewächse (Valerianoideae) innerhalb der Familie der Geißblattgewächse (Caprifoliaceae). Die 150 bis 300 Arten sind in Eurasien und in der Neuen Welt weitverbreitet.^[1]

Inhaltsverzeichnis

Beschreibung

[Vegetative Merkmale](#)

[Generative Merkmale](#)

Inhaltsstoffe

Medizinische Anwendung

Standortbedingungen und Nutzung als Zierpflanze

Namensgebung

Systematik und Verbreitung

Literatur

Einzelnachweise

Weblinks

Beschreibung

Vegetative Merkmale

Bei Baldrian-Arten handelt sich um ausdauernde, krautige Pflanzen und manchmal Sträucher wie *Valeriana microphylla* in den Anden. Die Laubblätter sind einfach oder geteilt.

Generative Merkmale

Die – mit Ausnahme des zweihäusigen Kleinen Baldrians – zwittrigen Blüten sind drei- bis fünfzählig mit doppelter Blütenhülle. Die Blütenkronblätter sind verwachsen. In jeder Blüte gibt es nur drei Staubblätter. Die drei Fruchtblätter sind zu einem unterständigen Fruchtknoten verwachsen.

Baldriane



Echter Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Systematik

[Asteriden](#)

[Euasteriden II](#)

Ordnung: [Kardenartige \(Dipsacales\)](#)

Familie: [Geißblattgewächse \(Caprifoliaceae\)](#)

Unterfamilie: [Baldriangewächse \(Valerianoideae\)](#)

Gattung: [Baldriane](#)

Wissenschaftlicher Name

Valeriana

[L.](#)



Echter Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Inhaltsstoffe

Sämtliche Baldrian-Arten enthalten Alkaloide und vor allem ätherische Öle (Monoterpene und Sesquiterpene), die (nach der Trocknung) charakteristisch und für manche Menschen unangenehm riechen, da teilweise Zersetzung zu niederen Carbonsäuren wie Valeriansäure eintritt. Für die schlaffördernde und beruhigende Wirkung sind vor allem die Sesquiterpene verantwortlich. Diese Effekte beinhalten eine Modulation der Erregungsübertragung und Funktion von GABA-Rezeptoren.^{[2][3]} Neueren Erkenntnissen zufolge gilt jedoch das Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffe als wahrscheinlicher Faktor für die schlaffördernde Wirkung des Baldrians. Dabei sollen besonders die in Baldrian enthaltenen (Schlaf-)Lignane eine wesentliche Rolle spielen.

Blütendiagramm von *Valeriana*

Aus der Baldrianwurzel (*Radix valerianae*) können Extrakte, aber auch ethanolische oder wässrige Auszüge (Baldriantinktur) hergestellt werden.

Je nach Auszugs- bzw. Extraktionsmittel, welches zur Herstellung des Extraktes verwendet wird, variiert auch dessen inhaltsstoffliche Zusammensetzung. In Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass schlaffördernde Lignane nur in Extrakten, die mit dem Extraktionsmittel Methanol aus der Pflanze gewonnen wurden, in ausreichender Menge enthalten sind. Bei Auszügen, welche mit Ethanol extrahiert wurden, konnte die Lignan-Wirkung nicht festgestellt werden.^[4]

Medizinische Anwendung

Der medizinisch verwendete Echte Baldrian (*Valeriana officinalis*) hat weiße bis rosafarbene, doldenartige Blütenstände und gefiederte Laubblätter und erreicht Wuchshöhen von 50 bis 100 Zentimetern.

Standortbedingungen und Nutzung als Zierpflanze

Einige Baldrian-Arten und Sorten eignen sich als Zierpflanzen für Parks und Gärten.

Mitteleuropäische Baldrian-Arten wachsen häufig an Weg- und Waldrändern.

Namensgebung

Der botanische Name kommt von lat. valere = kräftig, gesund sein. Der deutsche Name stammt vom lateinischen ab^[5] und ist möglicherweise volksetymologisch angelehnt an den Namen des nordischen Lichtgottes Balder (Baldur), Sohn des Odin und der Frigga.



Getrocknete Baldrianwurzel

Noch im 19. Jahrhundert hießen *Valeriana*-Arten auch *Narden*.^[6]

Systematik und Verbreitung

Die Gattung *Valeriana* wurde 1753 von Carl von Linné in *Species Plantarum*, Band 1, Seite 31, aufgestellt.^{[7][8]} Synonyme für *Valeriana* sind *Aretiastrum* (DC.) SPACH, *Astrephia* DUFR., *Belonanthus* GRAEBN., *Phuodendron* (GRAEBN.) DALLA TORRE & HARMS, *Phyllactis* PERS. und *Stangea* GRAEBN.^[9]

Das weite Verbreitungsgebiet der Gattung *Valeriana* reicht von den gemäßigten Gebieten Eurasiens und der Neuen Welt bis Afrika. Sie gedeiht hauptsächlich in den Waldregionen Eurasiens, zum Teil auch in Nordamerika und in den Tropen Südamerikas. Es gibt mit *Valeriana wallichii* auch eine rein indische Art.

In der Gattung *Valeriana* gibt es 150 bis 250 Arten (Auswahl):^{[9][1]}

- Scharfblättriger Baldrian (*Valeriana acutiloba* RYDB.): Die zwei Varietäten sind in den westlichen Bundesstaaten der USA verbreitet.^[10]
- *Valeriana alliariifolia* ADAMS (Syn. *Valeriana tiliifolia* TROITSKY): Das Verbreitungsgebiet liegt auf der griechischen Insel Euböa in der Ägäis und reicht von der Türkei über den Irak und Iran bis in die Kaukasusregion.^[11]
- *Valeriana amurensis* P.A.SMIRN. EX KOM. (Syn.: *Valeriana officinalis* var. *incisa* NAKAI EX MORI): Sie kommt in Russlands Fernen Osten in Korea und in den chinesischen Provinzen Heilongjiang sowie Jilin vor.^[1]
- *Valeriana apula* POURR.: Sie kommt in Marokko, Portugal, Spanien und Frankreich vor.^[12]
- *Valeriana arborea* KILLIP & CUATREC.: Die Heimat ist Kolumbien.
- Arizona-Baldrian (*Valeriana arizonica* A.GRAY, Syn.: *Valeriana ovata* RYDB.): Die Heimat sind die südöstlichen USA.^[10]
- Haselwurzblättriger Baldrian (*Valeriana asarifolia* DUFR.): Dieser Endemit kommt nur auf Kreta und Karpathos vor.^[13]
- *Valeriana barbulate* DIELS: Sie kommt in Bhutan, Nepal, südöstlichen Tibet, Myanmar und im südwestlichen Sichuan sowie nordwestlichen Yunnan vor.^[1]
- *Valeriana bertisceae* PANČIĆ: Sie kommt in Serbien, Bosnien und Herzegowina, Albanien, Montenegro sowie Griechenland vor.^[12]
- *Valeriana bolkarica* CONTANDR. & QUÉZEL: Sie kommt in der Türkei vor.^[12]
- *Valeriana bridgesii* HOOK. & ARN. (Syn.: *Valeriana regularis* CLOS, *Valeriana simplex* CLOS): Die Heimat ist Chile.
- *Valeriana briquetiana* H.LÉV.: Dieser Endemit gedeiht in Höhenlagen von 2600 bis 2800 Metern nur im nordöstlichen Yunnan.^[1]



Valeriana acutiloba var. *pubicarpa*



Valeriana alliariifolia

- Kalifornischer Baldrian (*Valeriana californica* A.HELLER): Heimat sind die westlichen US-Bundesstaaten Oregon, Nevada und Kalifornien.^[10]
- Kopfiger Baldrian (*Valeriana capitata* PALL. ex LINK): Das Verbreitungsgebiet ist Russlands Fernen Osten, das US-amerikanische Alaska und in Kanada das Yukon-Territorium sowie die Provinz British Columbia.^[10]
- *Valeriana cardamines* M.BIEB.: Sie kommt in Aserbaidschan, Armenien und Georgien vor.^[12]
- Echter Speik (*Valeriana celtica* L.): Er kommt mit zwei Unterarten nur in den Grajschen Alpen, den Walliser Alpen sowie in den Ostalpen vor.
- *Valeriana chaerophylloides* SM. (Syn.: *Astrephia chaerophylloides* (SM.) DC.): Das Verbreitungsgebiet liegt im westlichen Südamerika mit Ecuador, Kolumbien und Peru.
- *Valeriana clarkei* BRIQ. (Syn.: *Valeriana elegans* C.B.CLARKE): Die Heimat ist Pakistan.^[14]
- *Valeriana columbiana* PIPER: Dieser Endemit kommt nur nordwestlichen US-Bundesstaat Washington vor.^[10]
- *Valeriana crinii* BOISS.: Sie kommt in Albanien und in Griechenland vor.^[12]
- *Valeriana daghestanica* BOISS.: Sie kommt in Armenien, Aserbaidschan und Georgien vor.^[12]
- *Valeriana daphniflora* HAND.-MAZZ. (Syn.: *Valeriana delavayi* FRANCH. und *Valeriana infundibulum* FRANCH.): Sie gedeiht an Grashängen in Höhenlagen von 2600 bis 3000, selten bis zu 4500 Metern in Tibet und im südwestlichen Sichuan sowie nordwestlichen Yunnan (nur in Binchuan sowie Lijiang).^[1]
- *Valeriana dioica* L.: Es gibt zwei Unterarten:^[12]
 - Kleiner Baldrian (*Valeriana dioica* L. subsp. *dioica*): Das Verbreitungsgebiet erstreckt sich von Europa über West- bis Zentralasien und liegt auch im nordamerikanischen Kanada sowie in den westlichen USA.^{[10][12]}
 - Ganzblättriger Baldrian (*Valeriana dioica* subsp. *simplicifolia* (RCHB.) NYMAN, Syn.: *Valeriana simplicifolia* (RCHB.) KABATH)^[12]
- *Valeriana edulis* NUTT.: Sie ist von Kanada über die USA bis ins nördliche Mexiko weitverbreitet.^[10]
- Ostalpen-Baldrian (*Valeriana elongata* JACQ.): Er kommt nur in den Ostalpen von Italien, Österreich und Slowenien vor.^[12]
- *Valeriana eriophylla* (LEDEB.) UTKIN: Sie kommt in Armenien und in Georgien vor.^[12]
- *Valeriana fedtschenkoii* COINCY (Syn.: *Valeriana caespitosa* RUPR., *Valeriana longiflora* REGEL & SCHMALH.): Sie kommt von Kasachstan und Kirgisistan über Afghanistan bis zum nördlichen Pakistan sowie chinesisches Autonomes Gebiet Xinjiang vor.^[1]



Habitus, Laubblätter und Blütenstände von *Valeriana apula*



Blütenstände des Arizona-Baldrian (*Valeriana arizonica*)



Haselwurzblättriger Baldrian (*Valeriana asarifolia*)

- *Valeriana ficariifolia* Boiss.: Die Heimat erstreckt sich vom chinesischen Xinjiang (nur Yecheng) über Tadschikistan, Kasachstan, Afghanistan, Pakistan bis in den nördlichen Iran.^[14]
- *Valeriana flaccidissima* MAXIM. (Syn.: *Valeriana faberi* GRAEBN., *Valeriana nokoazanensis* YAMAM., *Valeriana tripteroides* HAND.-MAZZ. non (NEUMAN) KREYER): Sie kommt in Taiwan (nur Kaohsiung, Nantou, Hsinchu), Japan und in den chinesischen Provinzen Anhui (nur Shucheng), Chongqing, südöstlichen Gansu, Guizhou, südöstlichen Henan (nur Shangcheng), westlichen Hubei, Hunan (nur Xinning), Sichuan sowie Yunnan vor.^[1]
- *Valeriana flagellifera* BATALIN (Syn.: *Valeriana pseudodioica* PAX & K.HOFFM., *Valeriana venusta* L.C.CHIU, *Valeriana xiaheensis* L.C.CHIU): Sie gedeiht an feuchten Hängen in Höhenlagen von 3300 bis 4300 Metern in den chinesischen Provinzen südliches Gansu (nur Xiahe), Qinghai (nur Tongde), westliches Sichuan (nur Dawu, Sêtar) sowie nordwestliches Yunnan (nur Dêqên).^[1]
- *Valeriana hardwickii* WALL. (Syn.: *Valeriana acuminata* ROYLE,^[14] *Valeriana helictes* GRAEBN., *Valeriana rhodoleuca* H.B.CHEN & C.Y.CHENG, *Valeriana rosthornii* GRAEBN., *Valeriana tenera* WALL. ex DC.,^[14] *Valeriana udicola* BRIQ.): Das Verbreitungsgebiet reicht vom südlichen bis zentralen China über das Autonome Gebiet Tibet über Myanmar, Thailand, nördlichen Vietnam sowie Indonesien bis in den Himalaya mit Bhutan, Nepal, Indien und Pakistan.^{[14][1]}
- *Valeriana hengduanensis* D.Y.HONG: Sie gedeiht in Wäldern und Schluchten in Höhenlagen von 3100 bis 3700 Metern in den chinesischen Provinzen südwestliches Sichuan (nur in Muli) sowie nordwestliches Yunnan (in Dêqên, Weixi, Zhongdian).^[1]
- *Valeriana hiemalis* GRAEBN.: Sie gedeiht in Wäldern in Höhenlagen von 2000 bis 3000 Metern in den chinesischen Provinzen Shaanxi (nur in Taibai Shan) sowie im nordwestlichen Sichuan.^[1]
- *Valeriana himalayana* GRUBOV (Syn.: *Valeriana dioica* C.B.CLARKE, *Valeriana pusilla* ROYLE): Sie kommt im nördlichen Westasien sowie in der Kaschmir- und die Karakorum-Region vor.^[14]
- *Valeriana hirticalyx* L.C.CHIU: Sie gedeiht auf Grashänden mit Sträuchern und an steinigen Standorten in Höhenlagen von 4000 bis 5000 Metern im nordöstlichen Tibet (in Amdo, Biru, Sogxian) und in der chinesischen Provinz Qinghai (in Henan, Nangqên, Qilian, Zadoi).^[1]
- *Valeriana interrupta* RUIZ & PAV. (Syn.: *Valeriana elatior* GRAEBN.): Das Verbreitungsgebiet liegt im westlichen Südamerika mit Ecuador, Peru und Chile.
- *Valeriana italica* LAM.: Sie kommt in Griechenland, in Kreta in der Ägäis und in Jordanien vor.^[12]



Echter Speik (*Valeriana celtica*)



Berg-Baldrian (*Valeriana montana*)



Pyrenäen-Baldrian (*Valeriana pyrenaica*)

- *Valeriana jaeschkei* C.B. CLARKE (Syn.: *Valeriana dubia* C.B. CLARKE, *Valeriana kaschmiriensis* KREYER EX GRUBOV): Dieser Endemit kommt nur in der Region Kaschmir vor.^[14]
- *Valeriana jatamansi* JONES EX ROXB., (Syn.: *Valeriana harmsii* GRAEBN., *Valeriana jatamansi* var. *frondosa* HAND.-MAZZ., *Valeriana jatamansi* var. *glabra* MERR., *Valeriana jatamansi* var. *hygrobia* (BRIQ.) HAND.-MAZZ., *Valeriana hygrobia* BRIQ., *Valeriana mairei* BRIQ., *Valeriana wallichii* DC., *Valeriana wallichii* var. *violifolia* FRANCH.): Sie ist von der der Himalaya-Region (östliches bis nördliches Indien, Bhutan, Nepal) über Tibet (nur Zayü) und die chinesischen Provinzen Chongqing (nur Kai, Nanchuan), Gansu, Guizhou (nur Leishan, Zunyi), Henan (nur Xixia), westliches Hubei, Hunan (nur Longshan), Sichuan (nur Emei Shan) sowie Yunnan bis ins nördliche Thailand sowie Vietnam weitverbreitet.^[1]
- *Valeriana jelenevskyi* P.A. SMIRN.: Sie kommt in Georgien und im Kaukasusraum vor.^[12]
- *Valeriana kassarica* KARADZE & KAPPELLER: Die Heimat ist die Region des Großen Kaukasus^[11] und Georgien.^[12]
- *Valeriana kawakamii* HAYATA: Sie gedeiht in Wäldern nur in größeren Höhenlagen auf Taiwan.^[1]
- *Valeriana kilimandscharica* ENGL.: Das Verbreitungsgebiet ist das tropische Ostafrika mit Kenia, dem nördlichen Tansania und dem südöstlichen Uganda.
- *Valeriana lancifolia* HAND.-MAZZ.: Sie gedeiht auf Grashängen in Höhenlagen von 3200 bis 4300 Metern nur im westlichen Teil der chinesischen Provinz Sichuan vor.^[1]
- *Valeriana longiflora* WILLK.: Sie kommt in Spanien vor.^[12]
- *Valeriana microphylla* KUNTH (Syn.: *Valeriana alophis* GRAEBN., *Valeriana amphilophis* GRAEBN., *Valeriana bonplandiana* WEDD., *Valeriana gonatolophis* GRAEBN., *Valeriana hieronymii* GRAEBN., *Valeriana organifolia* TURCZ. und *Valeriana revoluta* DIELS): Er wächst als Strauch in den Anden Ecuadors, Kolumbiens und Perus.
- *Valeriana minutiflora* HAND.-MAZZ.: Sie gedeiht in Wäldern, grasigen oder steinigen Hängen in Höhenlagen von 3000 bis 4100 Metern Tibet und in den chinesischen Provinzen Qinghai, westliches Sichuan (Kangding, Qianning, Xiangcheng) sowie nordwestliches Yunnan.^[1]
- Berg-Baldrian (*Valeriana montana* L.): Er kommt nur in den Hochgebirgen in Mittel- und Südeuropa vor.^[13]
- Westlicher Baldrian (*Valeriana occidentalis* A. HELLER): Das Verbreitungsgebiet sind westliche Bundesstaaten der USA.^[10]



Felsen-Baldrian (*Valeriana saxatilis*)

Zwerg-Baldrian (*Valeriana supina*)



Dreiblättriger Baldrian (*Valeriana tripteris*)

- Echter Baldrian (*Valeriana officinalis* L., Syn.: *Valeriana baltica* PLEIJEL, *Valeriana alternifolia* BUNGE, *Valeriana chinensis* KREYER EX KOM., *Valeriana coreana* BRIQ., *Valeriana dubia* BUNGE, *Valeriana exaltata* J.C.MIKAN, *Valeriana fauriei* BRIQ., *Valeriana leiocarpa* KITAG., *Valeriana nipponica* NAKAI EX KITAG., *Valeriana palustris* KREYER, *Valeriana pseudofficinalis* C.Y.CHENG & H.B.CHEN, *Valeriana stubendorffii* KREYER EX KOM., *Valeriana subbipinnatifolia* A.I.BARANOV, *Valeriana tianschanica* KREYER EX HAND.-MAZZ., *Valeriana officinalis* subsp. *baltica* Á.LÖVE & D.LÖVE, *Valeriana officinalis* subsp. *exaltata* Soó, *Valeriana officinalis* var. *latifolia* BRIQ.): Er ist in mehreren Unterarten von Europa über Westasien^[12] und weiter ostwärts bis Sibirien, in weiten Gebieten Chinas und Ostasien bis Japan weitverbreitet.^[1]
- Valeriana olenaea BOISS. & HELDR.: Sie kommt in Griechenland vor.^[12]
- Valeriana oligantha BOISS. & HELDR.: Sie kommt in der Türkei vor.^[12]
- Valeriana pauciflora MICHX.: Sie kommt in den nordöstlichen bis südöstlichen US-Bundesstaaten vor.^[10]
- Valeriana phu L.: Sie kommt in Rumänien und in der Türkei vor.^[12]
- Valeriana procera KUNTH: Die Heimat ist Mexiko.
- Kriechender Arznei-Baldrian (*Valeriana procurrens* WALLR.): Er kommt in Deutschland, Österreich und möglicherweise in Liechtenstein und Südtirol vor.^{[15][16]}
- Valeriana pseudofficinalis C.Y.CHENG & H.B.CHEN: Die Heimat ist der Großteil Chinas.
- Pyrenäen-Baldrian (*Valeriana pyrenaica* L.): Er kommt nur in den Pyrenäen in Frankreich, Andorra^[12] und Spanien vor.^[13]
- Valeriana pyrolifolia DECNE.: Heimat ist der westliche Himalaya von der Kaschmir- bis in die indische Kuamon-Region.
- Valeriana rotundifolia VILL.: Sie kommt nur in Frankreich einschließlich Korsika vor.^[12]
- Weidenblättriger Baldrian (*Valeriana salianca* ALL.): Er kommt in den Alpen und im Apennin vor.
- Felsen-Baldrian (*Valeriana saxatilis* L.): Das Verbreitungsgebiet erstreckt sich von der Ostschweiz über die östlichen Kalkalpen über die Kalkgebirge des ehemaligen Jugoslawien bis nach Albanien. Ein weiteres Areal liegt in den Apuanischen Alpen.^[13]
- Valeriana saxicola C.A.MEY.: Sie kommt in Georgien, im Kaukasusraum und in der Türkei vor.^[12]
- Valeriana scandens L. (Syn.: *Valeriana phaseoli* A.BRAUN): Sie ist von Florida^[10] und Mexiko über Zentral- bis Südamerika verbreitet.
- Valeriana sichuanica D.Y.HONG: Heimat ist der Südwesten der chinesischen Provinz Sichuan.
- Valeriana sitchensis BONG. Es gibt drei Unterarten:
 - Valeriana sitchensis subsp. scouleri (RYDB.) F.G.MEY. (Syn.: *Valeriana scouleri* RYDB.): Die Vorkommen liegen im westlichen Nordamerika von den kanadischen Provinzen British Columbia und Alberta südwärts bis zum US-amerikanischen Bundesstaat Kalifornien.^{[10][9]}
 - Valeriana sitchensis BONG. subsp. sitchensis: Sie kommt in Alaska, Yukon Territory, in British Columbien im westlichen Alberta, in Washington, Oregon, Idaho, Montanan und im nördlichen Kalifornien vor.^[9]
 - Valeriana sitchensis subsp. uliginosa (TORR. & A.GRAY) F.G.MEY. (Syn.: *Valeriana uliginosa* (TORR. & A.GRAY) RYDB.): Sie kommt in den US-Bundesstaaten Michigan, Maine, Vermont,



Knolliger Baldrian (*Valeriana tuberosa*)

Ohio und New York vor.^[9]

- Valeriana sorbifolia KUNTH (Syn.: *Valeriana gracilis* BENTH., *Valeriana tenella* KILLIP): Das Verbreitungsgebiet erstreckt sich von Mexiko^[10] über Zentralamerika bis Ecuador in Südamerika.
- Valeriana speluncaria BOISS.: Sie kommt in der Türkei vor.^[12]
- Valeriana stolonifera CZERN.: Es gibt zwei Unterarten:^[12]
 - *Valeriana stolonifera* CZERN. subsp. *stolonifera*: Sie kommt in der Ukraine vor.^[12]
 - Schmalblättriger Arznei-Baldrian, Hügel-Baldrian (*Valeriana stolonifera* subsp. *angustifolia* SOÓ, Syn.: *Valeriana wallrothii* KREYER, *Valeriana pratensis* subsp. *angustifolia* (SOÓ) KIRSCHNER & AL., *Valeriana collina* var. *stolonifera* WALLR.): Er ist in Europa weitverbreitet.^[12]
- Valeriana stenoptera DIELS: Heimat ist Tibet, das westliche Sichuan und nordwestliche Yunnan in China.
- Valeriana stracheyi C.B. CLARKE: Die Vorkommen liegen in Afghanistan sowie in den pakistanischen und indischen Himalaya-Gebieten.^[14]
- Zwerg-Baldrian (*Valeriana supina* ARD.): Er kommt nur in den Ostalpen und östlichen Westalpen vor.^[13]
- Valeriana tangutica BATALIN: Heimat sind die chinesischen Provinzen Gansu, Ningxia, Qinghai, Sichuan und das Autonome Gebiet Innere Mongolei.
- Valeriana texana STEYERM.: Sie kommt in den südlichen US-Bundesstaaten Texas und New Mexico.^[10]
- Valeriana trichostoma HAND.-MAZZ. (Syn.: *Valeriana muliensis* S.K.WU): Heimat sind die chinesischen Provinzen Sichuan und Yunnan.
- Dreiblättriger Baldrian (*Valeriana tripteris* L.): Er kommt von den Vogesen bis zu den Karpaten und weiter südlich gelegenen Gebirgen Europas vor.
- Knolliger Baldrian (*Valeriana tuberosa* L.): Das Verbreitungsgebiet ist der Mittelmeerraum, Südosteuropa und Westasien.
- Valeriana uliginosa (TORR. & A. GRAY) RYDB. (manchmal als *Valeriana sitchensis* BONG. subsp. *uliginosa* (TORR. & A. GRAY) F.G.MEY. oder *Valeriana sitchensis* BONG. var. *uliginosa* (TORR. & A. GRAY) B. BOVIN): Heimat ist das nordöstliche Nordamerika.^[10]

Literatur



- David Jeffrey Ockendon: *Valeriana* L. In: Thomas Gaskell Tutin et al.: *Flora Europaea*. Band 4, Cambridge University Press 1976, ISBN 0-521-08717-1. S. 52–55.
- David Aeschimann, Konrad Lauber, Daniel Martin Moser, Jean-Paul Theurillat: *Flora alpina. Ein Atlas sämtlicher 4500 Gefäßpflanzen der Alpen*. Band 1–3. Haupt Verlag, Bern/Stuttgart/Wien 2004, ISBN 3-258-06600-0.

Einzelnachweise

1. Deyuan Hong, Fred R. Barrie, Charles D. Bell: *Valerianaceae*. In: Wu Zheng-yi, Peter H. Raven, Deyuan Hong (Hrsg.): *Flora of China*. Volume 19: *Cucurbitaceae through Valerianaceae, with Annonaceae and Berberidaceae*. Science Press/Missouri Botanical Garden Press, Beijing/St. Louis 2011, ISBN 978-1-935641-04-9, S. 666 (englisch). *Valeriana* – textgleich online wie gedrucktes Werk (http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=2&taxon_id=134313). (Abschnitte Beschreibung, Verbreitung und Systematik)
2. Ortiz et al.: *Effects of Valeriana officinalis extracts on [3H]flunitrazepam binding, synaptosomal [3H]GABA uptake, and hippocampal [3H]GABA release*. Neurochem Res. 1999; 24 (11):

- S. 1373–1378. PMID 10555777
- Santos et al.: *Synaptosomal GABA release as influenced by valerian root extract--involvement of the GABA carrier*. In: *Arch Int Pharmacodyn Ther.*, Volume 327, Issue 2, 1994, PMID 7979830. S. 220–231.
 - K. Sichardt et al.: Modulation of postsynaptic potentials in rat cortical neurons by valerian extracts macerated with different alcohols: involvement of adenosine A(1)- and GABA(A)-receptors. *Phytother Res* 2007; 21(10):932-7.
 - Johann Christoph Adelung: *Grammatisch-kritisches Wörterbuch der hochdeutschen Mundart*. Leipzig 1793, Band 1, S. 698–699, Digitalisat
 - Aulus Cornelius Celsus, Eduard Scheller, Walther Frieboes: *Aulus Cornelius Celsus über die Arzneiwissenschaft in acht Büchern*. 2. Auflage. F. Vieweg & Sohn, 1906, S. 589.
 - Carl von Linné: *Species Plantarum*. Band 1. Stockholm 1753, S. 31 (Online (<http://www.biodiversitylibrary.org/page/358052>) – Erstveröffentlichung von *Valeriana* digitalisiert bei *Biodiversity Heritage Library*).
 - Valeriana* (<http://www.tropicos.org/Name/33500413>) bei Tropicos.org. Missouri Botanical Garden, St. Louis Abgerufen am 26. April 2018.
 - Valeriana* (<https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxonomygenus.aspx?id=12618>) im *Germplasm Resources Information Network* (GRIN), USDA, ARS, National Genetic Resources Program. National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland.
 - USDA-Datenblatt: Verbreitung der Gattung *Valeriana* in den USA (<http://plants.usda.gov/java/profile?symbol=VALER>)
 - Tatyana Shulkina: *Valerianaceae*. In: Botanisches Institut im. V.L. Komarova (Hrsg.): *Ornamental Plants From Russia And Adjacent States Of The Former Soviet Union*. Rostok, St.Petersburg 2004, ISBN 978-5-94668-032-5, *Valeriana* (Online (http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=120&taxon_id=134313) – Abschnitt Beschreibung, textgleich mit gedrucktem Werk).
 - E. von Raab-Straube, T. Henning: *Valerianaceae*. *Datenblatt Valeriana*. (<http://ww2.bgbm.org/EuroPlusMed/PTaxonDetail.asp?NameCache=Valeriana&PTRefFk=7500000>) In: *Euro+Med Plantbase - the information resource for Euro-Mediterranean plant diversity*.
 - D. J. Ockendon: *Valeriana*. In: T. G. Tutin, V. H. Heywood, N. A. Burges, D. M. Moore, D. H. Valentine, S. M. Walters, D. A. Webb (Hrsg.): *Flora Europaea*. Volume 4: *Plantaginaceae to Compositae (and Rubiaceae)*. Cambridge University Press, Cambridge 1976, ISBN 0-521-08717-1, S. 52–55 (englisch, eingeschränkte Vorschau (<https://books.google.de/books?id=QXRooltqAVMC&pg=PA52-55#v=onepage>) in der Google-Buchsuche). (aus dem unveränderten Nachdruck von 2010, ISBN 978-0-521-15367-6)
 - Yasin Nasir: *Valerianaceae*. In: Eugene Nasir (Hrsg.): *Flora of Pakistan*. Band 101. Islamabad, 1976, OCLC 632358004 (<https://worldcat.org/oclc/632358004>), *Valeriana*, S. 2 (online bei *efloras.org* (http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=5&taxon_id=134313) – Abschnitt Beschreibung, textgleich mit gedrucktem Werk).
 - Baldriane*. (<https://www.floraweb.de/pflanzenarten/artenhome.xsql?suchnr=6180&>) FloraWeb.de abgerufen am 15. April 2012
 - Manfred A. Fischer, Karl Oswald, Wolfgang Adler: *Exkursionsflora für Österreich, Liechtenstein und Südtirol*. 3., verbesserte Auflage. Land Oberösterreich, Biologiezentrum der Oberösterreichischen Landesmuseen, Linz 2008, ISBN 978-3-85474-187-9, S. 808.

Weblinks

-
-  **Wiktionary: Baldrian** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen
 -  **Commons: Baldrian (*Valeriana*)** (<https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Valeriana?uselang=de>) – Sammlung von Bildern, Videos und Audiodateien
 - Baldrian als Heilpflanze (http://www.awl.ch/heilpflanzen/valeriana_officinalis/baldrian.htm)

- **Baldrian: Inhaltsstoffe – Anwendung – Dosierung** (<http://www.heilpflanzen-online.com/heilpflanzen-a-z/baldrian.html>)



Dieser Artikel behandelt ein Gesundheitsthema. Er dient *nicht* der Selbstdiagnose und ersetzt *nicht* eine Diagnose durch einen Arzt. Bitte hierzu den [Hinweis zu Gesundheitsthemen](#) beachten!

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Baldriane&oldid=206646321>“

Diese Seite wurde zuletzt am 18. Dezember 2020 um 01:16 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.
Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.